



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
kalafior gotowany (120g),
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, seler), ²(gluten, mleko, seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser topiony 17g (34g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, jaja, seler), ²(seler, soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2414,92 kcal	
Energia:	123,18 kJ	
Błonnik:	45,45 g	Białko: 122,86 g
Węglowodany:	315,13 g	
W tym cukry:	47,66 g	
Tłuszcze:	68,24 g	
Kw. tł. nas.:	23,83 g	Sód: 1,42 g